COMENTARIO DE LA LECCIÓN

**II Trimestre de 2010**
***"Salud y sanidad"***

**Lección 12**
(19 de Junio de 2010)

# La nutrición en la Biblia

*Dr. Cesar Vasconcellos de Souza*

En el comentario a continuación abordaré aspectos filosóficos y no nutricionales, porque no soy nutricionista, más allá del hecho de que al final se incluyen algunas informaciones científicas acerca de la dieta y el cáncer, las cuales podrían ser de utilidad. Compártelas.

Es muy interesante el hecho de que Dios nos haya dado instrucciones específicas sobre las características anatómicas (por ejemplo, pezuñas hendidas) y fisiológicas (por ejemplo, rumiar), de los seres creados apartados, o no, para el consumo humano. Dios es científico, y sus recomendaciones siempre son científicas, aún cuando lo que Él haya dicho la ciencia aún no lo haya llegado a comprender. El conocimiento científico cambia a medida que se van produciendo nuevos descubrimientos, los cuales –si son verdaderos– siempre irán en dirección a lo que el Señor dice en su Palabra.

Un ejemplo de cómo se modifican los hallazgos científicos: Años atrás, la ciencia afirmaba que necesitábamos aproximadamente 200 mg de proteína para suplir nuestras necesidades básicas. Luego esa tasa fue cambiando y hoy se sabe que esa cantidad gira en torno a los 50 mg por día.

Por lo tanto, si los hallazgos de la ciencia actual contradicen lo que Dios ha revelado, la verdad es que ella todavía no ha llegado al punto certero. Y si los científicos fueran honestos en sus estudios e investigaciones, paso a paso descubrirían la verdad que –de algún modo– ya había sido revelada por Dios en su Palabra. La Biblia presenta la ciencia, en algunas oportunidades, de manera poética, tal como –por ejemplo– en Proverbios 8:26: "No había aún hecho la tierra, ni los campos, ni el principio del polvo del mundo". En este pasaje, es probable que la inspiración haya colocado el concepto de los *quarks*, las partículas más ínfimas de las que se conocen y que están en el núcleo del átomo y a partir de las cuales, físicamente, todo existe.

He reflexionado mucho acerca del significado del acto de dar gloria a Dios. Pablo nos dice en 1 Corintios 10:31 que debemos hacer todo para la gloria de Dios. ¿Y qué significa eso? "La gloria de Dios es el gozo y la bendición de todos los seres creados. Cuando procuramos fomentar su gloria, estamos procurando para nosotros mismos el mayor bien que nos es posible recibir". [1] Entiendo que dar gloria a Dios significa percibir de que somos totalmente dependientes de Él en nuestra vida física, para las victorias espirituales, para obtener fuerzas para vivir, para el discernimiento de la verdad, para la eficacia en la obra espiritual, la posesión de talentos útiles, etc.

---

[1] Elena G. de White, *Joyas de los testimonios*, tomo 2, p. 333.

Lo contrario también es verdadero. O sea: "Cuando damos gloria a los instrumentos humanos, cuando tenemos una confianza ilimitada en el hombre, hablando de la excelencia que suponemos que posee, adoramos lo que no sabemos. Sea Dios exaltado. Los descarriados y débiles humanos se humillen ante El…". [2]

Me gusta la frase que dice: "Más allá del hecho de que realmente somos más de lo que comemos, lo que comemos nos ayuda a ser lo que somos". ¡Exacto! La clase de comida y bebida que ingerimos influye en la clase de pensamiento que tenemos y nuestras respuestas emocionales: "Dios nos ha dado los frutos y cereales de la tierra para que nos sirvan de alimento, de modo que poseamos sangre sana, nervios serenos y mente clara". [3]

Los doctores Murray y Pizzorno afirman: "El primer paso para obtener y mantener la salud es considerarla como una responsabilidad personal. El segundo paso es actuar adecuadamente para obtener los resultados deseados. Lo obtención y el mantenimiento de la salud en general sería algo bastante fácil si el individuo siguiera los principios básicos de la salud: actitud mental positiva, una dieta saludable y ejercicio". Y añaden. "Si tú quieres ser sano, simplemente toma decisiones saludables". [4]

**La dieta original**

El cuerpo de los seres humanos y de ciertos animales presenta semejanzas anatómicas, tales como músculos, huesos, vasos sanguíneos, ciertos órganos como el corazón, los pulmones, la vejiga, el estómago, los riñones, el hígado, los intestinos, etc. Y también presentan semejanzas fisiológicas (en lo que respecta a la función). La gran diferencia es el cerebro y sus funciones, entre las cuales se incluye la conciencia, la razón y la voluntad. Estas funciones ejecutivas de la mente no están presentes en los animales irracionales.

La alimentación original que nuestro Creador instituyó en el Edén era de granos, frutas y semillas, según Génesis. Las últimas, incluyen las castañas, las nueces, las avellanas, el maní, etc.

Cuando Dios permitió el alimento cárneo, no fue porque lo quisiera, pero lo permitió. "Dios dio a nuestros primeros padres el alimento que él había establecido que la raza humana debía consumir. Era contrario a su plan que se quitara la vida a ningún ser viviente. No había de haber muerte en el Edén […] Dios no dio al hombre permiso para consumir alimentos animales hasta después del diluvio. Todo aquello a base de lo cual el hombre pudiera subsistir había sido destruido, y por lo tanto el Señor, a causa de la necesidad humana, dio a Noé permiso para comer de los animales limpios que había llevado consigo en el arca. Pero el alimento animal no era el artículo de consumo más saludable para el hombre". [5] Me gustaría que releyeras la última frase de esta cita: "Pero el alimento animal no era el artículo de consumo más saludable para el hombre". Y eso sin tener en cuenta los días en los que estamos viviendo. ¡Piensa en esto!

---

[2] White, *Alza tus ojos*, p. 334.
[3] White, *Review and Herald*, 21 de febrero de 1888; citado en *Mi vida hoy*, p. 136.
[4] Michael Murray, Joseph Pizzorno, *Enciclopédia da Medicina Natural*, , 1994, p.88.
[5] White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 445.

“Es el plan del Señor que su pueblo vuelva a vivir de simples frutas, verduras y cereales. Él condujo a los hijos de Israel al desierto, donde no podían obtener alimentos de origen cárneo, y les dio el pan del cielo”. [6]

Jesús comenzó su ministerio aquí en la tierra venciendo donde Adán y Eva habían fracasado: “Jesús venció en el terreno del apetito, y nosotros también podemos hacerlo. Avancemos, entonces, paso a paso, en la reforma, hasta que todos nuestros hábitos estén de acuerdo con las leyes de la vida y la salud. El Redentor del mundo en el desierto de la tentación peleó en favor nuestro la batalla en el terreno del apetito. Como nuestra garantía, él venció, haciendo posible que el hombre pueda vencer en su nombre”. [7]

Hay cambios en nuestra dieta que deben ser hechos ahora, gradualmente, y siempre avanzando hacia la meta del Creador conforme la cita anterior. “Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieran hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto”. [8] Nótese que lo que aquí se dice es que ese cambio debe producirse ANTES de que seamos presentados delante de Dios de manera aceptable. Tú y yo necesitamos dar pasos rápidos en tal dirección, siempre progresando. “Dios exige continuo progreso de parte de su pueblo. Sus hijos necesitan aprender que la complacencia del apetito es un obstáculo para el progreso mental y la santificación del alma”. [9]

Hay varias clases de regímenes alimentarios. Entre ellas están la dieta ovo-lácteo-vegetariana, la vegetariana total, la macrobiótica, a base de carnes, etc. En los lugares en los que eso sea posible, la recomendación divina es la alimentación vegetariana con bajo consumo de leche y huevos.

También es importante, desde el punto de vista psicológico, evitar la actitud obsesiva hacia la dieta. Quien se torna obsesivo en cuanto a su régimen alimentario, criticando los demás de manera inconveniente, queriendo mostrar que es mejor que todos, tal vez tenga fuertes impulsos para comer lo que no corresponde. Y puede que esa persona no se de cuenta de ello o incluso lo niegue.

**La dieta posdiluviana**

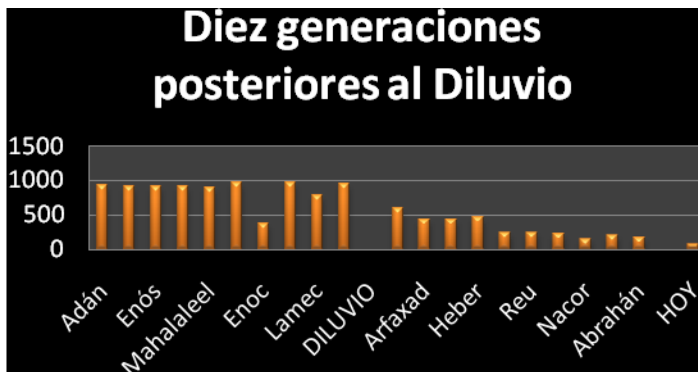
La dureza de nuestro corazón hace que Dios en ciertas ocasiones tolere conductas y, como en el caso de lo que estamos analizando ahora, alimentos que no son ideales para nosotros:

“Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de

---

[6] White, *Medicina e Salvação*, Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, p. 277.
[7] White, *La temperancia*, p. 73.
[8] White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 41.
[9] White, *Mensajes selectos*, tomo 3, p. 333.

su propio corazón. Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad”. [10] ¡Qué impresionante! Dios permitió que se comiera alimento animal ¡para acortar la vida de pecado!




**La alimentación en el Nuevo Testamento**

Muchos interpretan de manera equivocada pasajes del Nuevo Testamento que hablan de la alimentación, pero cuyo contexto no es específicamente la nutrición, sino un simbolismo, tal como el que Pablo utiliza –por ejemplo– en 1 Corintios 10:25: “De todo lo que se vende en la carnicería, comed, sin levantar cuestión de conciencia”. Imagina que le dices a un adventista del séptimo día que sigue los principios bíblicos: “Toma cien pesos y ve al supermercado y compra todo lo que desees con este dinero”. La parte “compra todo lo que desees” no implica necesariamente que él deba comprar bebidas alcohólicas, carne de cerdo, cigarrillos, ¿no es así? A eso lo llamamos sentido común.

Pablo también afirma en Romanos 14:17 que el reino de Dios no es comida, ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo. Esto significa que Dios anhela implantar su Reino en nosotros, lo cual constituye la santificación del carácter en un cuerpo sano para darnos la inmortalidad en ocasión del regreso de Jesús.

Cuando Pablo aconsejó que nadie debiera menospreciar a los que sólo comían legumbres, el asunto no estaba en el aspecto nutritivo de los alimentos, sino en la adoración. La banalidad formal o farisaica de los elementos de la religión genera distanciamiento y vacío. Es decir que estaremos adorando a Dios de manera vacía y superficial, aún con estrategias que en sí misma sean buenas, como una buena música, himnos bien presentados, reverencia, ornamentación ambiental hermosa y costosa. Podemos idolatrar el lugar sagrado, lo que es diferente de adorar la Divinidad según el modo de Dios. Jesús dijo: “La hora viene, y ya ha llegado, en que los verdaderos adoradores adorarán

---

[10] White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 446.

al Padre en espíritu y en verdad. Estos adoradores son los que el Padre busca. Dios es Espíritu. Y los que lo adoran, deben adorarlo en espíritu y en verdad" (Juan 4:23, 24).

Es importante recordar que la salud no depende únicamente de la calidad de la comida que ingerimos o de la bebida que tomamos, sino también de la cantidad. Los alimentos y las bebidas saludables utilizadas con exageración perturban el funcionamiento de nuestro organismo.

"Cuando Cristo se veía más fieramente asediado por la tentación, no comía". [11] Así, tú y yo podemos hacer lo mismo. Prueba hacer un ayuno, ingiriendo sólo frutas o tomando únicamente agua pura en los días de mayor tentación y verás como tu mente estará más apta para la oración, para escuchar a Dios y vencer por su gracia.

**Una dieta equilibrada**

Elena G. de White, autora divinamente inspirada, habla de comer cereales, frutas, semillas y verduras, preparadas de manera lo más sencilla posible y natural, lo que produce 1) fuerza; 2) resistencia; y 3) vigor intelectual. Es decir, que proporciona energía, inmunidad y neuronas sanas.

El equilibrio en la alimentación involucra la calidad del alimento, la cantidad, el horario en el que se lo ingiere, además de la combinación de ellos. La dieta vegetariana total, cuando es posible, es la mejor según la recomendación divina. La cantidad debe ser proporcional al cuerpo y al metabolismo del individuo, prefiriendo siempre el comer un poco menos de lo que comeríamos en cada comida, para no sobrecargar los órganos digestivos. En cuanto al horario, sabemos que es mejor una comida sustanciosa a la hora del desayuno, un almuerzo completo y una cena liviana, de ser necesaria. Y entre las comidas, sólo agua pura. Hay personas que pueden comer dos veces al día y estar bien nutridas. A veces, lo hago comiendo un buen desayuno un poco más tarde, y en medio de la tarde, el almuerzo, para así evitar el hambre nocturna.

Otro aspecto del equilibrio en cuanto a la alimentación tiene que ver con el tener conciencia del propio cuerpo. Puedes estar comiendo sólo porque llegó la hora de hacerlo, pero si escuchamos bien a nuestro cuerpo, quizás veríamos que él no nos está pidiendo alimento en ese momento. ¿Lo has sentido alguna vez? Entonces, ¡espera! Comer sólo porque es la hora acostumbrada para la comida no es el único requisito para tomar alimentos.

Otra cosa importante para nuestra salud en cuanto al alimento, es saltearse una comida, sin comer nada, cuando estemos con mala digestión, o diarrea. Eso generalmente ayuda bastante porque le da al organismo un tiempo para recuperarse.

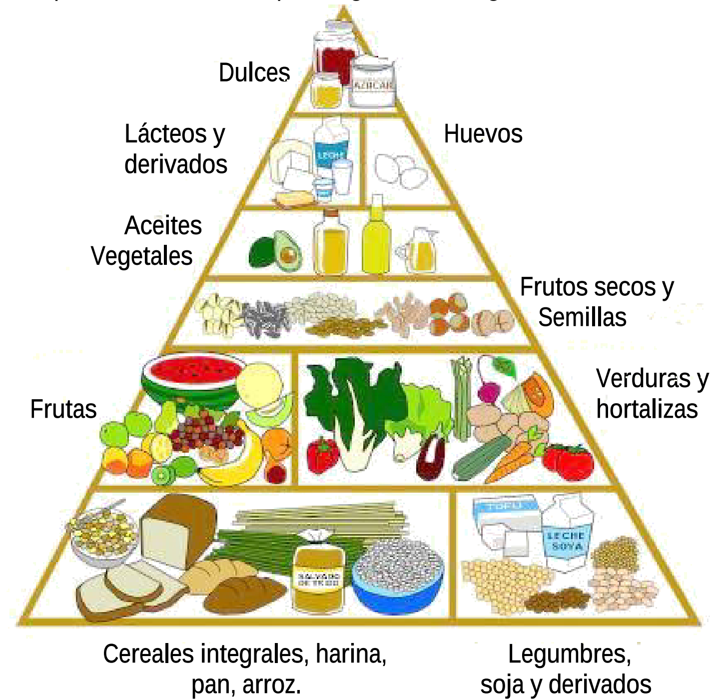
La dieta hoy

He adoptado el régimen alimentario vegetariano, pero no porque quiero quedar elegante estéticamente hablando, sino porque ¡quiero tener una mejor percepción mental y espiritual!

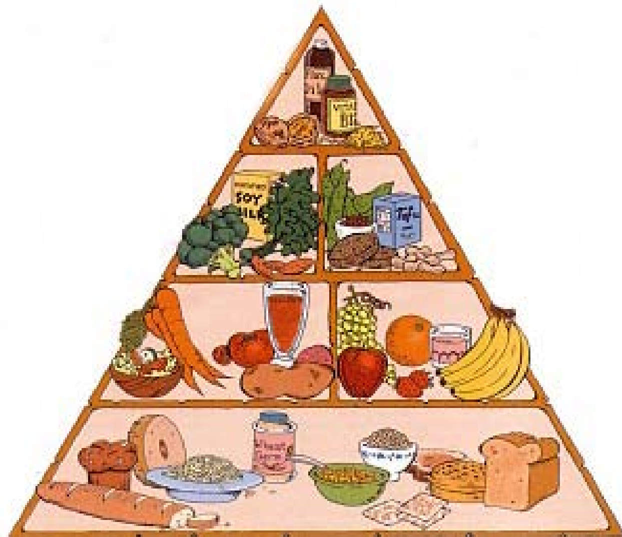
---

[11] Ibíd., p. 61.

La famosa pirámide alimentaria puede graficarse según la dieta ovo-lácteo-vegetariana:




Pirámide alimenticia según la dieta vegetariana absoluta:



Recursos Escuela Sabática ©

Las personas que adoptan la dieta vegetariana total deben tener cuidado, entre otras cosas, con las dosis de vitamina $B_{12}$ en el cuerpo. En mi entrenamiento médico en Estados Unidos aprendí con dos médicos norteamericanos vegetarianos lo siguiente: uno defendía la idea de que las personas vegetarianas deben tomar continuamente suplementos de vitamina $B_{12}$ (cianocobalamina y metilcobalamina), mientras que el otro defendía la idea de que se debiera tomar, la $B_{12}$ junto con MMA (ácido metilmalonico, que demuestra si la absorción de la vitamina $B_{12}$ está dándose correctamente) verificando que haya deficiencias en ellos.

Lo que aprendí es que los vegetarianos deben tomar vitamina $B_{12}$ (en lo posible, la metilcobalamina) de esta manera: con el estómago vacío en ayunas, tomar 1000 microgramos por día durante diez días. Luego, tomar la misma dosis tres veces por semana durante dos semanas, Luego, tomar la misma dosis una vez por semana, de manera continua. Se pueden repetir los análisis de sangre para verificar la cantidad de vitamina $B_{12}$ y de MMA cada año.

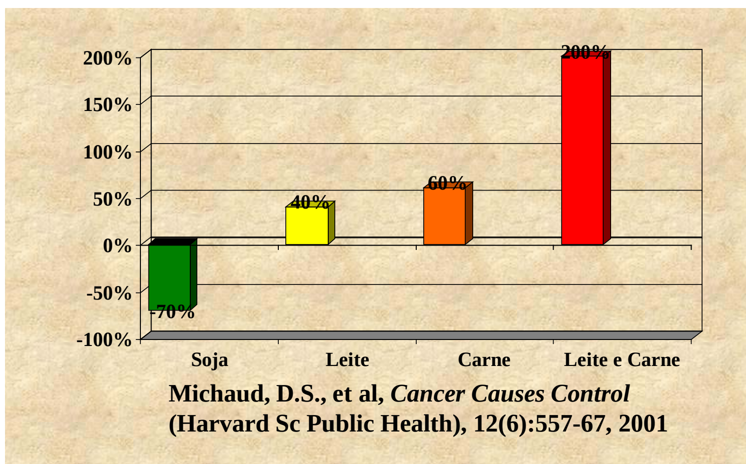
Estudio adicional

Para mí, tal como ya lo he afirmado anteriormente, lo más importante en lo que respecta al régimen alimentario tiene que ver con el abastecimiento del cerebro para que así mi mente esté en la mejor calidad de funcionamiento para poder discernir las cosas espirituales. El resto (salud física, longevidad) es una consecuencia.

"El cerebro y los nervios están en relación íntima con el estómago. De los errores practicados en el comer y beber resultan pensamientos y hechos erróneos". [12]

A continuación intercalo algunos gráficos que pueden ayudar a comprender la importancia de la alimentación vegetariana en la prevención de enfermedades.

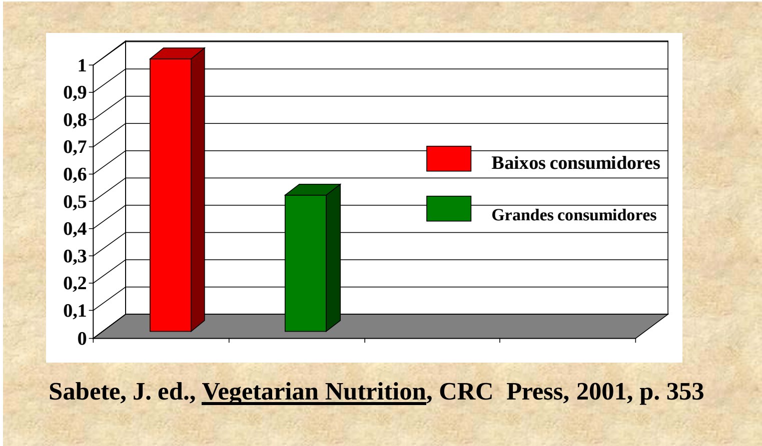
**Soja y cáncer de próstata**




[12] *Ibíd.*, p. 485.

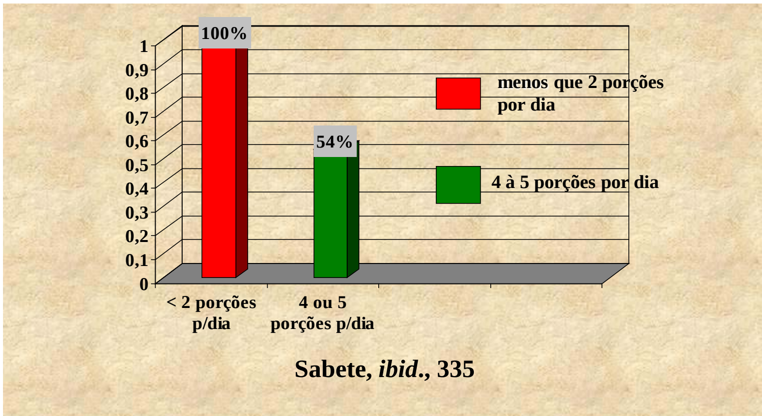
Este gráfico muestra el resultado de estudios hechos en la Universidad de Harvard. Indica que los hombres vegetarianos del estudio presentaron un 70 por ciento de menor incidencia de cáncer de próstata. Los que ingerían lácteos, tuvieron un 40 por ciento más. Los que basaban su alimentación en carne, tuvieron un 60 por ciento más. Y los que comían lácteos y carne, presentaron un 200 por ciento más de cáncer de próstata.

**El consumo elevado de frutas y vegetales reduce el índice del cáncer**




El cuadro muestra que las personas que consumen muchas frutas y vegetales, comparadas con las que consumen poco, presentaron una menor incidencia del cáncer.

**El consumo de vegetales reduce el riesgo de cáncer de mama**




Este otro gráfico revela que las personas que consumen menos de dos porciones por día de vegetales, presentaron un 100 por ciento más de riesgo de contraer cáncer de mama, cuando se compara con las que consumían de 4 a 5 porciones al día, las cuales presentaron el 54 por ciento de oportunidad de contraer esta enfermedad.

**¿Cuán común es el cáncer de colon?**
Cánceres más comunes en 10 órganos según el sexo en los norteamericanos (año 2000)

| HOMBRES | | MUJERES | |
|---|---|---|---|
| Próstata | 25 % | Mama | 30 % |
| Pulmones y bronquios | 14 % | Pulmones y bronquios | 12 % |
| Colon y recto | 10 % | Colon y recto | 11 % |
| Vejiga | 6 % | Cuerpo uterino | 6 % |
| Linfoma no Hodking | 5 % | Ovarios | 4 % |
| Melanoma (cáncer de piel) | 4 % | Linfoma no Hodking | 4 % |
| Cavidad bucal y faringe | 3 % | Melanoma (cáncer de piel) | 3 % |
| Riñón y pelvis | 3 % | Vejiga | 2 % |
| Leucemia | 3 % | Páncreas | 2 % |
| Páncreas | 2 % | Tiroides | 2 % |
| Todos los demás lugares | 19 % | Todos los demás lugares | 22 % |

Esta tabla muestra que el cáncer de colon alcanza a hombres y mujeres prácticamente con las mismas tasas en Estados Unidos, ocupando el tercer lugar en importancia. El cuadro siguiente muestra que el cáncer de colon está en segundo lugar en la lista de cánceres que matan a más personas.

**Cáncer de colon**
**Porcentaje del total de casos de mortalidad**

| | | |
|---|---|---|
| Pulmones | 30.9 % | 154.900 |
| Colon | 9.6 % | 48.100 |
| Mama | 8.0 % | 40.000 |
| Próstata | 6.0 % | 30.200 |
| Páncreas | 5.9 % | 29.700 |
| Linfoma | 5.2 % | 25.800 |
| Leucemia | 4.3 % | 21.700 |

El riesgo de cáncer colorectal aumenta a medida que las personas envejecen. Más del 90 por ciento de ellos se dan en personas que superan los cincuenta años de edad, mientras que alcanza al 7 por ciento de las personas por debajo de ese límite.

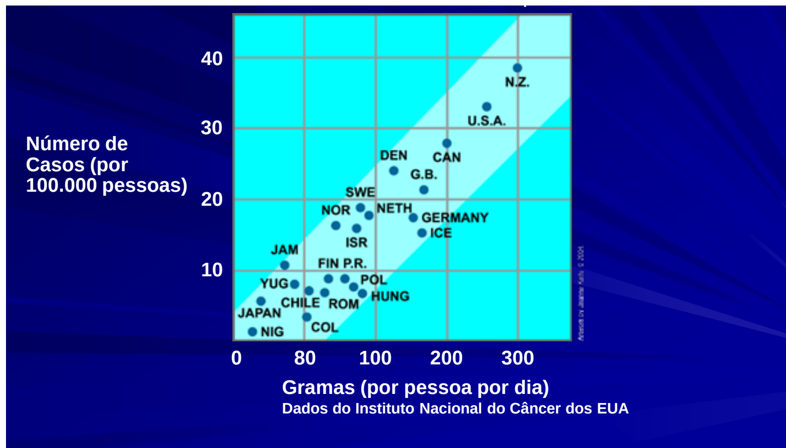
El Instituto Nacional de Cáncer en los Estados Unidos estima que del 35 al 40 por ciento de todas las muertes por cáncer están relacionadas directamente con la dieta occidental. "La ciencia indica también que un tercio de las muertes por cáncer está directamente relacionada con la nutrición". [13]

A continuación, una comparación por países en relación al consumo de cáncer y cáncer de colon. Nótese que en Nueva Zelandia y en los Estados Unidos hay un mayor índice de este cáncer por haber en esos países un mayor consumo de alimentos cárneos.

[13] *American Cancer Society Website*, 22 de Marzo de 2000.

## La carne y el cáncer de colon

Relación entre el consumo de carne y los índices de incidencia de cáncer de colon en diferentes países.




Lo contrario sucede en India. La incidencia de cáncer colorrectal es 1/8 menor que en los Estados Unidos. En la India, la mayoría de la población es hindú y el ganado es considerado un animal sagrado, por lo que allí existe el más bajo índice de consume de carnes rojas en el mundo.

| **Obesidad y riesgo de muerte por cáncer de colon (hombres norteamericanos)** | | |
|---|---|---|
| Índice de masa corporal | Interpretación | Índice relativo de aumento de riesgo de muerte por cáncer de colon |
| 18.5 – 24.9 | Normal | - |
| 25 – 29.9 | Sobrepeso | 20 % |
| 30 – 34.9 | Obesidad | 47 % |
| 35 – 39.9 | Obesidad extrema | 84 % |
| New England Journal of Medicine, April 24, 2003; Vol. 348 [17], p. 1628 | | |

Esta tabla demuestra que cuanto más obesa es una persona, mayor es el riesgo de cáncer de colon. Por ejemplo, un hombre muy obeso presenta un riesgo 84 % mayor de desarrollar ese cáncer que uno con sobrepeso, que tiene el 20 % de probabilidades.

**¿Cuándo riesgo de cáncer puede reducirse a través de la dieta y el ejercicio?**

| | |
|---|---|
| Pulmones | 20 al 30 % |
| Próstata | 10 al 20 % |
| Mama | 33 al 50 % |
| Colon – Recto | 66 al 75 % |
| Páncreas | 33 al 50 % |
| Esófago | 50 al 75 % |
| Estómago | 66 al 75 % |
| Hígado | 33 al 66 % |

Recursos Escuela Sabática ©

Este cuadro brinda una esperanza para nuestra salud. Demuestra que los ejercicios físicos y una dieta saludable disminuyen del 66 al 75 por ciento la incidencia del cáncer de colon. Nota lo que sucede con otros tipos de cáncer.

Llegó a mis manos un editorial de la revista oficial de la Asociación Norteamericana de Dietética, con el título de "Growing Data on Plant-Based Diets" [Datos crecientes sobre las dietas basadas en vegetales]. Me quedé maravillado al ver que la doctora en nutrición autora del editorial, ¡lo escribió citando la Biblia! Ella comenta sobre Daniel, donde se describe al profeta pidiendo una dieta vegetariana total, y luego del cual se hicieron comparaciones entre la apariencia del joven y sus amigos que comían esta dieta y las demás personas. Conocemos el resultado de la historia (Daniel 1:12, 13), lo que demostró la excelencia física y mental de Daniel y sus amigos.

En el editorial, la autora comenta que: "Aún cuando ciertamente hay numerosas consideraciones a tener en cuenta respecto a lo adecuado de los nutrientes que acompañan una dieta vegetariana, especialmente entre ciertos potencialmente vulnerables subgrupos, los datos de estudios epidemiológicos y experimentales continúan documentando los beneficios asociados de la dieta vegetariana respecto al riesgo de las enfermedades crónicas". Y comenta sobre los beneficios sobre los niveles de colesterol, hipertensión arterial, mejora de la sensibilidad a la insulina, la reducción de inflamaciones, la pérdida y el mantenimiento del peso, etc. Y agrega. "Este número [de la revista] está especialmente repleto con evidencia respecto al rol de las frutas, los vegetales, las semillas y los granos en la prevención y el tratamiento de enfermedades". [14] Exactamente lo que Dios recomienda. Y reitero: "Es el plan del Señor que su pueblo vuelva a vivir de simples frutas, verduras y cereales". [15]



*Dr. Cesar Vasconcellos de Souza*
Director Médico
Ministerio Portal Natural

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

**RECURSOS ESCUELA SABATICA**
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

---

[14] Van Horn, Linda, Ph.D., RD – *Growing Data on Plant-Based Diets*, Editor's Outlook, Journal of the American Dietetic Association, Sept 2005, p. 1695.
[15] Ver referencia 5.